

The background of the cover is a light-colored, weathered wooden plank surface. In the top left corner, there are several slices of bright yellow lemons. In the top right corner, there is a large bunch of purple lavender flowers. In the bottom left corner, there are several pink roses and some loose petals. In the bottom right corner, there are green pine branches with several brown pinecones. Scattered across the wooden surface are four small, clear glass bottles with cork stoppers, each containing a different colored liquid (yellow, purple, pink, and green) and some dried botanical material.

# Aromaterapie

podle  
ročních období

Využívejte síly  
éterických  
olejů  
každý den

Adéla Zrubecká

# Aromaterapie podle ročních období

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Adéla Zrubecká**  
**Aromaterapie podle ročních období – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

ADÉLA ZRUBECKÁ

# AROMATERAPIE PODLE ROČNÍCH OBDOBÍ

 P R E S S





# Obsah

**6**

Úvod

**8**

Aromaterapie

**22**

Hlavní způsoby  
použití éterických  
olejů

**36**

Jaro

**58**

Léto

**78**

Podzim

**102**

Zima

**126**

O zdraví vaší pokožky

**138**

Můj příběh

**144**

Rejstřík éterických  
olejů

**184**

Rejstřík rostlinných  
olejů



# ÚVOD



V češtině máme jedno krásné slovo – cítit. Mohu používat svůj čich a cítit nosem vůně nebo pachy. Cítím také pokožkou, když se někoho či něčeho dotýkám. Cítím i na úrovni svého srdce, když vnímám emoce, vtělené do nejrůznějších pocitů. A své cítění vkládám rovněž do intuice – cítím, že se něco blíží, mám předtuchy. Cit jako kořen slova i všeho našeho cítění se košatí do celé naší osobnosti. Čím více úrovní citem zasáhneme, tím jsme citlivější a někdy také přecitlivělí z přemíry citů a pocitů. Neznám nic účinnějšího na všechny úrovně našeho cítění, než jsou přírodní éterické oleje. Voní nám, harmonizují emoce, posilují intuici, zlepšují zdraví. Ve směsi s rostlinnými oleji zjemňují pokožku a dodávají pocit sametové hebkosti našim citlivým dotekům.

Jako lidské bytosti jsme velmi složití a naše fyzické zdraví je velmi úzce propojeno s psychickou pohodou. Jsme také součástí živé přírody a přírodní cykly nás zcela přirozeně ovlivňují – v zimě například trpíme nedostatkem energie, na jaře se potřebujeme očistit a znovu se inspirovat, v létě tvoříme a jsme plní nápadů, na podzim přichází reflexe a shromažďování... Jednotlivá období mají svá témata, která se projevují jak ve fyzickém těle a jeho orgánech, tak v naší psychice a emocích. Protože éterické oleje dokážou ovlivňovat obě tyto roviny najednou, jsou velmi účinným pomocníkem pro celkové zdraví.

Vydejme se spolu na cestu jednotlivými ročními obdobími, kde pro každé z nich najdete doporučení vhodných éterických olejů na konkrétní situace či obtíže v této době typické. Neznamená to ale, že by se jmenované éterické oleje nemohly používat v jiných obdobích nebo situacích. Jejich konkrétní výběr je pouze na vás. Řiďte se svým čichem, který nejlépe identifikuje, co právě teď potřebujete. Inspirovat se můžete také rejstříkem účinků éterických olejů na konci knihy, při výběru oleje vždy věnujte pozornost uvedeným kontraindikacím. Všechny v knize popsané praktické tipy, osvědčené návody i netradiční postupy jsou ověřené, vyzkoušené a bezpečné.

Přeji vám krásné zážitky na vaší voňavé cestě.

*Adéla Zrubecká*



# AROMATERAPIE

A photograph of aromatherapy supplies. In the center, a small glass jar with a cork stopper contains a yellowish-green liquid and dried lavender flowers. To its left is a bunch of fresh lavender sprigs. To its right is a larger glass bottle, also with a cork stopper, containing a similar liquid. The items are placed on a rustic wooden surface. The background is a blurred, warm-toned wooden wall.



Aromaterapií nazýváme přírodní terapeutickou metodu, jež cíleně využívá léčebných účinků vonných éterických olejů pro udržení nebo zlepšení zdraví. Éterické oleje jsou koncentrované a vysoce účinné rostlinné výtažky z farmaceuticky významných rostlin, které obsahují to nejlepší a nejučinnější, co rostlina má. Jsou její esencí, ochranou a také její lékárnou.

Protože jsou éterické oleje prchavé, v kontaktu se vzduchem se vypařují. Pročišťují tak automaticky prostředí a spolu se vzduchem je i vdechujete. Z plic se pak prostřednictvím cév dostávají do krevního oběhu. Během masáže nebo koupele se navíc molekuly esencí vstřebávají také pokožkou. Na fyzické úrovni éterické oleje likvidují choroboplodné zárodky, neboť většina z nich má silné antiseptické, antibakteriální a protiplísňové účinky. Specifické působení každého oleje pomáhá harmonizovat činnost jednotlivých tělesných orgánů nebo soustav. Vhodně volenými éterickými oleji tak docílíte bezprostřední úlevy při řadě potíží, předejdete komplikacím nebo preventivně zamezíte vzniku některých onemocnění. Na rozdíl od použití moderních chemických léků éterické oleje, jsou-li používány správným způsobem a ve správném dávkování, nemají žádné nepříjemné vedlejší účinky, naopak posilují přirozenou obranyschopnost organismu.

Neméně důležité však je, jakým způsobem esence ovlivňují vaši mysl. Vjemy získané čichem putují do limbického centra v mozku, takže jejich působení je mimořádně komplexní – odehrává se totiž ve dvou kvalitativně odlišných rovinách. Zatímco molekuly éterických olejů ovlivňují neurochemické procesy v mozku, limbický systém, dříve označovaný také jako čichový mozek, vyvolává změny v oblasti pocitů a chování. Protože je tato primitivní část mozku zodpovědná za chování, emoce a dlouhodobou paměť, jsou vůně schopny vyvolat vzpomínky a umožňují vám rychle cestovat prostorem a časem. Společně tyto dva mechanismy působení vyvolávají tzv. psychologický efekt éterických olejů.

V práci s vlastními emocemi tak máte v aromaterapii mocného spojence. Začnete-li používat éterické oleje nebo aromaterapeutické výrobky jako běžnou součást každodenního života, zakrátko zjistíte, že jste mnohem odolnější vůči emočním výkyvům, a za čas možná s údivem zkonstatujete, že stres už vás nedostává na kolena, že hladina energie ve vašem těle je vyrovnaná a že už si vlastně ani nepamatujete, kdy jste byli naposledy nemocní...

## VÁŠ NOS JE NEJLEPŠÍM VODÍTKEM

Reakce na čichové podněty jsou tedy podvědomé a racionální část vašeho mozku je nedokáže ovlivnit. Nemůžete se rozumem rozhodnout, zda se vám určitá vůně líbí, či nelíbí a jak na ni budete reagovat. Ve složitém systému vlastních podvědomých reakcí, zasutých vzpomínek, potlačených či projevovaných emocí, rodinného zázemí, fyzické kondice a momentální nálady je váš vlastní nos tím nejlepším vodítkem. Nenechte si namluvit, že levandule je pro vás ideální olej, protože jste momentálně ve velkém stresu a nemůžete spát. Pokud je vám její vůně nepříjemná, nepoužívejte ji. Vaše moudré tělo ví nejlépe samo, co potřebuje, co mu vyhovuje, a tedy doslova – co mu voní.

Vytipujte si olej nebo oleje podle jejich účinků na potíže, které si přejete řešit, nebo si stanovte záměr, jemuž má vonná směs posloužit. Tyto vybrané oleje si očichejte a vyberte z nich ty, které vám voní nejlépe. Můžete také postupovat intuitivně a vybrat si z většího množství olejů ten, který vás přitahuje nejvíce, nebo si můžete namíchat směs z různých éterických olejů. Vždy si vhodnost svého výběru ověřujte přičichnutím a sledujte komplexní reakci vašeho těla, přeloženou do jednoduchého voní/nevoní. Ať už postupujete symptomaticky, nebo intuitivně, u vybraných olejů si vždy ověřte kontraindikace, abyste měli jistotu, že je pro sebe nebo své dítě/děti můžete použít a v jakém dávkování. Z více olejů si můžete vytvořit svého unikátního osobního pomocníka. Aromaterapie je v tomto směru velmi kreativní a hravá, výsledné vůně směsí jsou často překvapivé a vždy obohacující.

Zvolíte-li dobře jednotlivé vůně ve směsi, budou se vzájemně podporovat a posilovat v účinku. Takovou směs nazýváme synergickou. Kombinuje se ze tří až pěti éterických olejů a výslednou vůni můžete ještě upravit poměrem jednotlivých olejů, aby vám byla co nejpříjemnější. Když si vyberete nebo vytvoříte svoji vůni, používejte ji všemi způsoby, které jsou vám příjemné či praktické, a četnost použití řiďte svými pocity. Inhalujte z inhalační tyčinky či kapesníčku, používejte směs do difuzéru nebo aromalampy, naředěnou v rostlinném oleji si ji vtírejte do pokožky obličeje nebo celého těla, dopřejte si aromatickou koupel.

Preference vůní je vysoce individuální podle toho, v jakém se momentálně nacházíte rozpoležení a zdravotním stavu. Liší se však také v závislosti



na denní či roční době nebo na životním období. Jiné vůně budete potřebovat ráno, když chcete nastartovat energii pro nový den, a jiné večer, když potřebujete odpočívat a oprostít se od starostí. Jiné oleje si budete vybírat, když je vám dvacet, jiné ve čtyřiceti a ještě jiné v pozdějším věku. Silná touha po určité vůni vám někdy vydrží celé roky, jindy rychle slábne a přichází čas se posunout k vůni jiné. Pokud vám olej přestal vonět, nepoužívejte ho.

Respektujte signály svého těla a naslouchejte své duši. Oleje vám i v tomto směru mohou posloužit k rychlé orientaci. Když si intuitivně vyberete olej, který vám voní, můžete se ptát: Proč mi dnes voní právě tento olej? Co potřebuji? Jaká jeho kvalita mi v životě chybí? Éterické oleje vám totiž přinášejí tu energii, která vám chybí, a přirozeně vás tak harmonizují. Když je vám kupříkladu zima nebo máte málo odvahy, budou vám vonět oleje, které tuto energii nesou a pomáhají vám ji doplnit. Díky tomuto principu se éterické oleje uplatňují také v přírodních energetických medicínách, jako je například čínská medicína nebo ajurvéda.

## PODSTATA V JEDINÉ KAPCE

Aromatické rostliny během fotosyntézy přetvářejí přijímané živiny a energii ze slunce kromě jiného také ve vonné esence, tzv. silice, které si ukládají v siličnatých žlázkách nebo kanálcích v nejrůznějších částech svého rostlinného těla. Při mechanickém nebo tepelném poškození těchto žlázek se vonné silice uvolňují do ovzduší. To se například děje, když promnete prsty lístky nebo když v létě cítíte vůni borovicového jehličí v prohrátém lese. Hlavním úkolem silic v rostlinách je přilákat vůň hmyz, který rostliny opyluje, chránit je před škůdci a také před UV zářením, jež by mohlo rostliny spálit nebo je připravit o vodu.

Éterické oleje se získávají z rostlinných silic nejčastěji pomocí destilace, při které se za určité teploty a tlaku začnou silice z rostliny uvolňovat. Výsledkem tohoto procesu je oddělená esence (éterický olej) a destilační voda – hydrolát, nazývaný též květová voda. Pro získání éterických olejů ze slupek citrusových plodů se často používá mechanického lisování. Dalšími metodami jsou extrakce nejrůznějšími rozpouštědly nebo oxidem uhličitým. Éterické oleje se ve vodě nerozpouštějí a zůstávají

po destilaci plavat na hladině. Tato vlastnost je důležitá pro způsob jejich dalšího používání. Naopak se dobře rozpouštějí v mastných rostlinných olejích, ve smetaně, v medu a alkoholu.

Průměrně je potřeba jeden kilogram rostlin k získání jediné kapky éterického oleje. U velmi vzácných olejů je množství rostlin mnohem vyšší, například pro získání kilogramu růžového oleje je potřeba ručně sesbírat tři až pět tun okvětních plátků růže! Tento poměr jako by naznačoval, že získaný olej v sobě ukrývá koncentrovanou sílu velkého množství rostlin.

## KVALITA SE ROVNÁ ÚČINKU

Kvalita éterických olejů je přímo závislá na kvalitě rostlin, ze kterých se oleje získávají. Nejvíc ceněny jsou divoce rostoucí rostliny, u nichž je ale třeba dbát na šetrný sběr, který uchovává rostliny pro další reprodukci a chrání jejich přirozené prostředí. Oleje z rostlin z ekologického zemědělství se označují „bio“. Díky tomu, že rostliny nebyly vystaveny účinkům chemických hnojiv ani postřiků, jsou přirozeně vitální a éterické oleje z nich jsou velmi kvalitní. Ekologický způsob pěstování rostlin je zásadní pro zachování kvality půdy a ochranu životního prostředí, ze kterého své zdroje čerpáme. Z rostlin ze standardního zemědělství se získává většina přírodních éterických olejů na trhu. Díky procesu destilace se do éterických olejů žádné herbicidy ani pesticidy nedostanou.

Rostliny využívané v aromaterapii se dnes sbírají a pěstují doslova po celém světě, v Evropě hlavně v tradičních oblastech, jako jsou francouzská Provence, Přímořské Alpy a svahy Pyrenejí. Odtud pocházejí oblíbené aromatické byliny, jako jsou levandule, tymián, saturejka, šalvěj, yzop, dobromysl, majoránka, máta nebo bazalka. Rostliny se i dnes často sbírají postaru ručně, protože se mechanicky nepoškodí a mají delší životnost. Před zpracováváním se dva až tři dny suší rozložené na plachtách.

Oleje z exotického koření, jako jsou hřebíček, skořice nebo zázvor, pocházejí zpravidla z Indonésie, Srí Lanky, Indie a Číny, kde se sklízají



několikrát ročně, geránium z Orientu, citrusové plody se nejčastěji pěstují ve Španělsku, Itálii, Portugalsku, Maroku, Egyptě a na jihu Spojených států. Rostlinný materiál pro výrobu oblíbených olejů z jehličnanů pochází většinou z Kanady, ale také z Alp, z Provence i ze Sibíře, růže se tradičně pěstují nejen ve Francii, ale i v Bulharsku, mátu ve velkém produkují Británie a Spojené státy.

Abyste se mohli spolehnout na očekávaný účinek, používejte k aromaterapii pouze ty éterické oleje, které jsou čistě přírodní, bez syntetických součástí a jinak neupravované. Přírodní vonný éterický olej se totiž skládá ze stovek různých chemických látek, některé oleje mají dokonce přes 400 složek. Takový olej nelze vyrobit v laboratoři. Syntetické, průmyslově vyráběné vůně mívají pouze desítky složek, i když mohou vonět velmi podobně. V přírodním oleji jsou jednotlivé složky ve složitě rovnováze a jejich jemné vzájemné vazby vyvolávají komplexní účinek. Díky historickému používání léčivých bylin a později i éterických olejů jsou tyto účinky na člověka dobře známé, zdokumentované, popsány a prozkoumané. Víme, co můžeme očekávat a na co si dát pozor. To u syntetických vůní neplatí. Lidské tělo si s nimi často neví rady a u citlivých osob nebo malých dětí mohou vyvolávat reakce nepřírozené, jinými slovy alergické. Pro aromaterapii takové oleje nepoužívejte.

Dobrým prvotním vodítkem pro rozpoznání přírodního éterického oleje je etiketa. Ta musí obsahovat nejen název rostliny, ze které je olej vyroben, ale také její přesné latinské botanické jméno a zemi původu. Například: levandule, *Lavandula angustifolia*, Francie. Olej musí nést označení 100% přírodní éterický (nebo esenciální) olej, nikoli vonná směs či olej do pot-pourri a podobně. Také cena nemůže být pro všechny druhy stejná, protože každá rostlina produkuje jiné množství silice a má jiný výnos. Nejdražší jsou obvykle oleje z růže či jasmínu, drahé jsou také například santal, meduňka či heřmánek. Většina bylinných olejů, jako jsou levandule, mateřídouška, šalvěj, rozmarýn atd., se pohybuje ve střední cenové hladině, nejlevnější oleje jsou z citrusových plodů. Pokud firma nabízí všechny druhy olejů v jednotném rozmezí ceny, neodpovídá to realitě výroby přírodních olejů, ale průmyslovým vůním.

## UCHOVEJTE KVALITU SPRÁVNÝM SKLADOVÁNÍM

Éterické oleje skladujte v dobře uzavřených lahvičkách v chladu a temnu. Pokud máte hodně teplý byt, vinotéka může být dobrým řešením. Vitalita aromatu je důležitá pro terapeutický účinek, v lednici se vitalita snižuje a před použitím se oleje musejí včas vyndat. Některé oleje ve větším chladu ztuhnou tak, že je nelze vykat. Proto uchovávání éterických olejů v lednici doporučuji jen pro velké objemy olejů nebo pro dlouhodobé skladování.

Květové vody naopak skladujte vždy v lednici a odebírejte pouze aktuální potřebné množství. Pokud přeléváte do menších obalů a máte květové vody bez konzervantů, vždy dezinfikujte obal a nedotýkejte se materiálu prsty nebo nedezinfikovaným náčiním. Květové vody bez konzervantů jsou velmi náchylné k mikrobiologické kontaminaci.

Rostlinné oleje lisované za studena uchovávejte v temnu (spíž, kuchyňská linka, lednice apod.), nejlépe v tmavých skleněných lahvích. Tmavé místo bez přístupu světla je pro ochranu rostlinných olejů důležitější než chlad. Odebírejte si množství vždy jen pro aktuální potřebu. Potřebujete-li je skladovat přes delší období, můžete je dát i do mrazáku. Rozmrazujte je ale šetrně při pokojové teplotě.

Namíchané masážní, tělové či obličejové směsi vydrží ve standardních pokojových teplotách až několik měsíců. Závisí to na kvalitě a druhu použitého rostlinného oleje a jeho době spotřeby. Pokud si mícháte větší množství do zásoby, uchovávejte výrobek v lednici, zejména máte-li jej v plastové lahvičce. Pro vyšší trvanlivost mimo lednici používejte pouze malé objemy (10–20 ml) a míchejte oleje do tmavého skla. Nenechávejte své výrobky na přímém slunečním světle.



## KVĚTOVÉ VODY

Během destilace rostlin vodní párou se oddělují látky rozpustné v tucích (éterické oleje) a látky rozpustné ve vodě, které do vody přecházejí. Protože destilace probíhá za vyššího tlaku, některé vonné molekuly, přestože jsou za normálního stavu rozpustné pouze v olejích, přecházejí v malém množství také do vody. Vzniká tak aromatická voda, nazývaná květová voda, techničtěji hydrolát nebo hydrosol. Tyto vody mají široké využití v kosmetické péči a také v péči o těhotné ženy, kojence a seniory. Jsou mnohem jemnější než éterické oleje, můžete je používat bez ředění přímo na pokožku, kde vytvářejí aktivní hydratační ochrannou vrstvu se zjemňujícími, zklidňujícími a léčivými účinky. Můžete je lehce využít jako SOS sprej při nejrůznějších kožních potížích. Podrážděnou pokožku stačí jemně postříkat květovou vodou a nechat zaschnout.

Spektrum a intenzita vůní se u květových vod mění a odpovídají složení bioaktivních látek, které jsou v ní rozpuštěné. Neočekávejte stejné vůně jako u éterických olejů, často se liší, někdy i výrazně. Přesto – není voda jako voda. Stejně jako nelze srovnávat účinek bylinkového čaje a éterického oleje, nezaměňujte bylinný čaj a květovou vodu. Díky různému způsobu výroby se účinné látky v jednotlivých bylinných formách liší. Květovou vodu vnímejte spíše jako koncentrovaný bylinný extrakt, a pokud ji chcete pít pro terapeutické účely, naředte dvě polévkové lžice květové vody jedním litrem čisté vody a popíjejte během dne. Květové vody využívejte jako osvěžující sprej nebo obklad, k čištění a tonizaci pleti (působí adstringentně), do koupele (pár sklenek na vanu), k napařování obličeje a k inhalacím buď neředěné, nebo smíchané s vodou podle potřeby. Když květovou vodu smícháte s alkoholem v poměru 4 : 1, získáte směs podobnou tinktuře. Domácí mazlíčci, kteří jsou na silné vůně éterických olejů příliš citliví, mají ve větší oblibě květové vody. Květové vody vám také dobře poslouží k jemné dezinfekci rukou a pokožky, k péči o vlasy a vlasovou pokožku nebo jako ústní voda k ošetření ústní dutiny a ke kloktání.

Nejnámější a nesmírně příjemně vonící je květová voda z **pomerančových květů** (neroli). Po staletí se využívala jako hydratační a omlazující prostředek, který pleti dodává svěžest a působí jako přírodní parfém. Její sladká vůně má antidepresivní účinky, zmírňuje stres, napětí a pocity úzkosti, pomůže vám při melancholii, náladovosti a hysterii nebo jako jemné afrodiziakum. Jednou z nejpříjemněji vonících květo-

vých vod je voda z **růže damašské**. Má zklidňující, ochlazující a mírně antiseptické účinky. Efektivně regeneruje zralou pleť a navrácí jí svěžest a vitalitu. Výborně harmonizuje psychiku, působí antidepresivně a dodá vám sílu být ženou a matkou. Proto má také široké využití v těhotenství, při porodu, v mateřství a vlastně po celý život ženy, od první menstruace až po menopauzu. V období přechodu vám uleví při návalech horkosti a nočním pocení.

**Levandulová** květová voda zklidňuje, ochlazuje a hojí podrážděnou nebo poškozenou pokožku. Využijete ji k ošetření ekzémů, osvěžuje a ochlazuje při přehřátí, pomáhá při spáleninách od slunce či větru. Obklady z levandulové vody pomáhají snižovat horečku, působí proti bolestem hlavy a migrénám. Je účinná také jako dezinfekční voda po holení či depilaci a na oplachy při vaginálních infekcích. Její vůně připomíná spíše mokré seno než typickou levandulovou vůni.

Jemně bylinně vonící **heřmánková voda** pomáhá hojení poškozené pokožky, zmírňuje záněty a otoky. Hodí se zejména k ošetření zánětlivé a podrážděné pokožky nebo erytému, zmírňuje svědivost, v obkladech je výborná na suché podrážděné oči a oční záněty. V inhalaci pomáhá při nosním kataru a ke zmírnění otoku nosní sliznice. Ulevuje při těhotenské nevolnosti, křečích, bolestech a při dýchacích potížích, v sedací koupeli pomáhá při hemoroidech. Heřmánková voda je první volbou pro novorozence a kojence. Je bezpečná pro použití po porodu, přidává se do koupelí nebo se stříká do postýlky pro lepší spánek. Pomůže vám hojit opruzeniny, ulevuje při kolice, zklidňuje před spaním. Je dostatečně jemná a bezpečná pro vtírání do dásní při prořezávání prvních zoubků. V emoční rovině zmírňuje nervozitu a návaly vzteku.

**Rozmarýnová** voda povzbuzuje, osvěžuje a tonizuje. Přidávejte ji do ranních koupelí na posílení nebo jako součást očistné kúry. Obklady jsou vhodné k posílení koncentrace a na pročištění mysli. Může nahradit kávu pro ty, kdo se snaží omezit příjem kofeinu. Stimuluje chuť k jídlu, tvorbu žluči a pomáhá při zažívání těžkých jídel. Je užitečná při pústech, kdy napomáhá detoxikaci. Posiluje také krevní oběh, obklady nebo postříky ulevují při bolestech nohou z křečových žil. Je ideálním tonikem pro seniory. Oplachování vlasů rozmarýnovou vodou a masáž vlasové pokožky podporuje růst vlasů.

Květová voda **tymiánová** je jemně antiseptická a protivirová, dezinfikuje drobné oděrky, štípance a poranění. V léčebných inhalacích podporí vaši imunitu při chřipkách, kašli a nachlazení. Při nachlazení





u kojenců přidávejte 1 čajovou lžičku do vaničky a vtírejte ji do chodidel. Pomáhá v péči o pleť při akné, dermatitidě a impetigu.

Méně známá květová voda **vilínová** má ze všech nejsilnější antioxidační účinky, působí tedy proti stárnutí pleti. Zmírňuje podráždění pokožky, otoky, pomáhá na ekzémy a lupénku. Zaceluje rány a je protizánětlivá. Dobře se kombinuje s heřmánkovou vodou pro zmírnění alergických reakcí na komáří štípnutí. Je účinná v obkladech na křečové žíly, hemoroidy a revmatické bolesti.

**Chrpová** voda je skvělá jako oční voda, je účinná na záněty i jako obklad na unavené oči či proti vráskám. Tonizuje suchou a povadlou pleť a je skvělou vlasovou vodou. Pomáhá v sedacích koupelích při močových infekcích a také snižovat horečku, včetně kojenecké.

## ZAJÍMAVÉ TIPY K VYUŽITÍ KVĚTOVÝCH VOD

Krása v používání květových vod spočívá v jednoduchosti. Pouhé postříkání obličeje, těla, vlasů či oblečení zanechává jemnou vůni a přináší rozkoš a potěšení. Vyzkousejte několik méně tradičních způsobů využití květových vod:

### Osvěžující antiseptické ubrousky

Stříkněte si vybranou květovou vodu na kapesník nebo vlhkou látku a přiložte. Skvělé pro vás, vaše děti i domácí mazlíčky. Díky antiseptickému účinku můžete používat také k mytí rukou, obličeje či dětských zadečků.

### Sváteční stolování

Stříkněte květovou vodu na látkový ubrousek nebo ubrus. Výhodou květových vod je, že na látce nezanechávají skvrny, a přesto přinášejí radost z přírodního aromatu. Zkuste troškou květové vody ochutit šampaňské nebo bílé víno. Skleněná miska s květovou vodou a plovoucími květy či svíčkami dodá jak vůni, tak atmosféru sváteční tabuli. Hosté si také mohou v malých miskách s vodou a květovou vodou po večeři omýt prsty.

### Voňavé prádlo

Nastříkejte květovou vodu na prádlo před jeho umístěním do sušičky nebo před žehlením.

### Jemná vůně pro vaše vlasy

Stříkněte si růžovou květovou vodu nebo vodu z pomerančových květů do vlasů a prsty dotvořte či osvěžte svůj účes. Nejenže vlasům dodáte jemnou přírodní vůni, ale květové vody dodají i potřebné výživné látky.

### Oční voda při zánětu spojivek

Kapku heřmánkové nebo chrpové květové vody kápněte do oka třikrát denně. Pouze tyto květové vody bez konzervantů mohou přijít přímo do kontaktu s okem. Na obklady unavených očí se kromě chrpy a heřmánku hodí také levandule a růže.

## ROSTLINNÉ OLEJE

K umění aromaterapie patří kromě éterických olejů a květových vod nerozlučně také rostlinné oleje. Ty provázejí člověka od počátku jeho bytí na planetě Zemi, ať už podvědomě využíváním olejnatých plodů, nebo vědomě získáváním ze semen a ořechů různými technologickými postupy. Rostlinné oleje jsou směsí lipidů a chemicky nemají s éterickými oleji nic společného, nicméně s nimi vytvářejí velmi funkční synergii a éterické oleje se v nich výborně rozpouštějí. Při použití na pokožku rostlinné oleje promašťují, hydratují, vyživují a chrání před nepříznivými vlivy prostředí zejména tím, že stabilizují a regenerují přirozený kožní film. Rostlinné oleje lisované za studena snadno pronikají do pokožky, a jsou tak ideálními nosiči pro éterické oleje. Éterické oleje naopak zlepšují propustnost kůže, a tak se vytváří účinné spojenectví – rostlinné oleje vyživují pokožku a nesou éterické oleje ke krevním vlásečnicím v pokožce, zatímco éterické oleje umožňují rostlinným olejům pokožku účinněji vyživovat a hydratovat.

Na rozdíl od minerálních olejů (vazelína, parafín), které neobsahují výživné látky a omezují přirozené kožní funkce, jsou rostlinné oleje lisované za studena ideální výživou pokožky v každém věku. Neobsahují konzervanty, barviva, vonné ani syntetické látky. Stále více olejů je dostupných i ve špičkové biokvalitě.

Účinky mnoha rostlinných olejů se navzájem prolínají. K běžnému použití na pokožku se nejlépe hodí oleje mandlový, meruňkový, slunečnicový, sezamový, lískový, makový nebo olej z vinných hroznů, které mají vynikající skluznost, vstřebatelnost, příjemnou vůni a jsou přirozeně světle zabarvené. Další rostlinné oleje mohou vhodně doplnit masážní směs nebo se využívají ke specifickým účelům. Například olej tamanu příznivě působí proti bolesti a je protizánětlivý, nimbový olej má antimikrobiální a protiplísňové účinky, šípkový olej výborně napomáhá hojení jizev. Pupalkový olej je vhodný pro ženy s menstruačními potížemi a v klimakteriu, olej rakytníkový či olivový pro všestrannou regeneraci celého organismu. Olej z pšeničných klíčků obsahuje minerály a nejméně vitamínu E, jeho přidáním do směsi prodloužíte jejich trvanlivost. Konopný a lněný olej se úspěšně používají na ekzémy a lupénku, dýňový a kokosový olej prospívají vlasům, olej z černého kmínu působí proti alergiím, ekzémům a posiluje imunitu. Oleje mezi sebou můžete libovolně míchat podle účelu směsi, pouze mějte na paměti, že výsledek vašeho tvoření by měl být příjemný, tj. hezky vonět, dobře se vstřebávat a podporovat cíl vašeho snažení.



## VÝJIMEČNÉ ÚČINKY ROSTLINNÝCH OLEJŮ K PĚSTĚNÍ PLETI OBLIČEJE A DEKOLTU

**Jojobový olej** • má významný ochranný účinek, zlepšuje odolnost pleti.

**Mokřadkový olej** • je výrazně antioxidační a účinně hydratuje pleť.

**Šípkový olej** • napomáhá hojení jizev a působí proti vráskám.

**Arganový olej** • vyhlazuje, zvláčňuje a hydratuje pleť.

**Makadamiový olej** • výrazně vyživuje zejména starší a sušší pleť, zlepšuje její elasticitu.

**Rakytníkový olej** • je zdrojem esenciálních mastných kyselin, pleť vyživuje a chrání.

Zařazení rostlinných olejů do vašeho jídelníčku je naprosto přirozené, ne-li přímo potřebné. Obsahují totiž esenciální kyseliny, které lidské tělo potřebuje ke svému zdravému fungování od dětského věku až po léta seniorská. A protože si je neumí samo vyrobit, musí je získávat z jiných zdrojů – semen, ořechů, olejnatých plodů a rostlinných olejů. Jejich nedostatek má vliv na mnohé tělesné funkce a může se projevovat také na pokožce jako šupinatost, atopický ekzém či lupénka. Nedostatek esenciálních mastných kyselin se prokázal také u některých chronických a civilizačních onemocnění.

Omega-3 esenciální mastné kyseliny působí v těle proti zánětům. To je důležité v případě některých alergických reakcí, včetně atopického ekzému. Užívání potravin s vysokým obsahem omega-3 je opravdu významné, avšak je potřeba je doplnit dalšími látkami. Aby se vůbec v lidském těle uplatnily, musejí mít svého spoluhráče, kterým jsou nenasycené mastné kyseliny omega-6. Ideálním přirozeným zdrojem těchto dvou látek jsou rostlinné oleje lisované za studena, například rakytníkový, pupalkový, brutnákový, lněný, konopný, brusnicový, perilový, slunečnicový, sezamový, šípkový, olej z vinných hroznů a další.